



まず相談を、ひとりで悩まないで

日頃、他者の気持ちを優先して、自分の気持ちを抑えてしまう女性は「自分は弱い」「自分は人と比べて上手くいかない」などと自分のイメージを固定化してしまいがちですね。グループワークでは、体験や気持ちを語り合い、共感し合います。回を重ねることで自分の心を開きやすくなり、より深いところでの共感と洞察を得られるのが、グループの醍醐味です。

「ハーモニーネット Weeks」の開催に合わせて、10月、11月、12月、体験的に『自己尊重トレーニング3回コース』を行いました。自己尊重トレーニングは、自分の気持ちに気づき、「ありのままの自分でいい」「自分はかけがえのない存在だ」と思えることをめざしています。

安心・安全な場で、ワークを通じてゆっくりと自分に向き合い、語り合い、自分を大切にすることや、今の自分を受け入れていく感覚を育みます。

参加者から「ほっこり、じんわり効くワークだと思いました」という声がありました。

来年度はCR（コンシャスネス レイジング）というグループワークを予定しています。CRとは生活体験とその中で感じたことを語り合うシンプルなグループワークです。

グループでも語り合いを通じて、今日より明日、明日より明後日……女性たちが、少しずつ元気に、楽に、生きていけるようになることを願っています。



018-836-7846

相談無料 秘密厳守



- 相談時間 月曜～土曜日 10時～17時（休業日 日・祝日）
- 相談方法 面接（要予約）電話（土曜日は電話相談のみ）

※ご予約のない面接希望者は、お待たせしたり後日改めての来室をお願いする場合がございますので、ご注意ください。

これからのご案内

1月～3月

- ★ 令和2年度第2回中央地域連携ネットワーク会議 1/26(火) 13:30～15:30 7F 研修室
- ★ 令和2年度第2回利用者懇談会 2/2(火) 13:30～15:30 7F 研修室
- ★ 令和2年度男女共同参画社会づくり基礎講座 in にかほ市（2月開催予定）
- ★ 令和2年度男女共同参画社会づくり基礎講座 in 五城目町（2月開催予定）
- ★ 大人の折り紙教室(要申込) 1/14(木)、21(木)、28(木) 10時～12時（いずれか一日） 「梅とウグイス」 2/14、21、28(木)「お雛様」予定 3/11、18、25(木) 予定
- ★ お絵かきサロン 1/15(金) 10時半～ 2/19(金)、3/19(金) 予定



★ 独立行政法人国立女性教育会館所蔵図書 100冊の展示と貸出(1月～3月) ※新テーマは「家族、起業・経営、貧困、文学・読書」です。

お願い 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用、手指の消毒の徹底、三密の回避のご協力をお願いします。

◆ 年末年始 休館のお知らせ ◆

今年もセンターのご利用ありがとうございました。12月29日(火)～令和3年1月3日(日)は休館します。1月4日(月)からは通常通り開館いたしますので、どうぞご利用ください。

ハーモニープラザ だより

<http://akitawmc.com/>

秋田県中央男女共同参画センター ハーモニープラザだより TAKE FREE 発行年月日 2020年12月 編集・発行 秋田県中央男女共同参画センター

報告.1

地域で活躍する人材を育成する事業

10月3日、17日(土)の2回にわたり、潟上市追分自治会館において「参画力を生み出す！地域防災リーダー入門講座」を開催しました



第1回目は、共催のNPO団体はにかむの佐藤存さんと当センター佐々木美奈子より「災害に備えることで高めるアンテナ・欲しい力」と題して講話がありました。東日本大震災や近年の災害の状況を振り返りながら、災害時における課題と、防災や災害対応を強める為にも男女共同参画や多様性の視点を取り入れた地域コミュニティの在り方についての内容でした。

その後、グループに分かれて、災害時のさまざまな問題点やそれを解決するための対策などについて話し合いました。自治会の交流が少なく、自主防災組織がないなどの地域の現状や地域に住む外国人の方からは避難場所がわからない、わかりやすい日本語で話してほしいなどの声もあり、問題が浮き彫りになりました。課題を踏まえて、防災意識を高めるためには、より多くの人に、若い人たちも取り込んで講座に参加してもらうための工夫が必要であり、今日の学びをこの場だけでなく他の人たちにも伝えていくことが大事、などの意見が出ました。

第2回目は、災害時に役立つキャンパス用品や防災用品の展示を見たり体験をした後、EUG（避難所運営ゲーム）で、実際起こりうる場面を想定しながら、グループごとに避難所運営を机上で行いました。その際にはジェンダーや多様性に配慮する視点が特に重要だと気づかされました。その後、地域のリーダーにとって必要な力や視点とは何かを皆で話し合い共有しました。誰もが安心して暮らせる住みやすい地域を作るためにはひとり一人の普段からの防災意識や備えが必要なのは勿論のこと、男女共同参画の視点を持ったリーダーとしての女性の役割の重要性も再確認し講座は終了しました。



2021年11月「第65回全国女性会館協議会全国大会」の開催地に秋田県が決定しました！

全国女性会館協議会の第64回全国大会が11月25日(水)に熊本でオンライン開催されました。来年は秋田で開催予定のため、次年度開催県として閉会式にリモートで参加しました。実りある大会にするために、県民の皆様のご協力をお願いいたします。

秋田県中央男女共同参画センター前「千秋公園お堀」12月の風景

① 「ずぼらたんトークショー」

～家事シェアについて～

開催日/1回目10月24日(土) (Instagram ライブ配信)

2回目11月1日(日) (Facebook ライブ配信)



家事をシェアして家族がハッピーになるヒントと無理せず上手に手を抜く家事のコツを楽しく伝えていただきました。会場もオンラインライブの視聴者も笑顔。「ずぼら」上等!!との声が聞かれました。

② 講演会

「ジェンダーの視点から日本と世界をみてみよう」

主催/登録団体 (あきた女性九条の会)

開催日/10月24日(土)



ジェンダーについての基礎知識を丸山紗代子弁護士から話していただきました。世界、日本のジェンダーに関する現状を具体的なグラフを用いてわかりやすく解説。更に、秋田県の女性議員の比率や司法における女性の割合の話がありました。参加者の方から「女性議員が増えてほしい」とのご意見が寄せられました。

③ 展示「悲しみや怒りを表現したワンピース」

制作者/田村萌絵さん (作家)

阿部由布子さん (秋田美大助教)



110人から集めた「性差別に対する悲しみや怒りの声」を洋服のタグ一枚一枚に記載したワンピースを展示。性差別を受けて苦しんでいる人がいることを多くの方々に知っていただくことで、ジェンダー平等の実現の一助になることを目的に展示を行いました。新聞社からの取材依頼など大きな反響がありました。

④ 講演会「アートはだれのもの？」

～女性もクリエイティブに輝ける社会を目指して～

開催日/10月25日(日)



日本の美術分野のジェンダー格差とその解消には何が必要かを秋田公立美術大学美術学部美術学科専門教員阿部由布子さんにお話いただきました。「美術界の中での女性の立ち位置のしんどさも伝わってきました」と参加者の方から感想をいただきました。



⑤ 展示「登録団体の活動をパネルで紹介」

登録団体13団体の、日ごろの活動をパネルで紹介。多くの方に団体名や活動内容を知っていただく機会になりました。

⑥ 「これでいいのか!?劇場」オリジナル寸劇動画上映

皆さんにコロナ禍をジェンダーの視点から考えていただくために、職員、登録団体有志により動画を作成し上映しました。「まさに私の家庭と同じ!先々を考えたらずいしは自立しなければと思いました」などの共感の声をいただきました。



⑦ パープルリボンキャンペーン 女性への暴力根絶の願いを込めて

来館のみなさんに女性への暴力根絶の願いを込めて紫色のリボン一枚一枚貼り付けてもらい、パープルリボンドレスの完成!



⑧ 自己尊重トレーニング体験

～自分を信頼する力を育てるためのワーク～

開催日/10月30日(金)

ありのままの自分をまるごと受け入れ、大切にしてもよいという気づきを得る体験になりました。ハーモニー相談室では、引き続き定期的に開催します。

自治会運営アドバイザー(中央地域)をご紹介します!

- ・佐藤有加さん (潟上市) 写真左
- ・藤原仁美さん (潟上市) 写真中
- ・湊たつこさん (井川町) 写真右



令和2年度・地域の女性リーダー育成事業 (中央地域) 「地域の女性リーダー養成塾」11月28日(土) in 潟上市

この事業は活力ある地域社会を形成するために、自治会町内会等の地域活動にも男女共同参画の視点を反映し、施策・方針決定過程に参画できる女性リーダーの育成と女性の活躍推進を目的として実施したものです。中央地域では、地域で実践的に活動をしている3名の方をアドバイザーに任命し、「地域の女性リーダー養成講座」を八郎潟町、井川町、潟上市で計4回、「女性リーダー養成塾」を1回開催しました。

11月28日(土)、潟上市(トレイクかたがみ)で開催した「女性リーダー養成塾」は、それまでの育成講座の参加者が、リーダーとして地域で実践していく為に必要なスキルや知識を学ぶ為に実施したものです。井川町、潟上市を始め、近隣市町村より29名が参加しました。

第1部では、元日経ウーマン編集長の麓幸子さん(作家・ジャーナリスト、大館市在住)が「秋田活性のカギは女性が握っている!」とみなさんがワクワクする未来を創ろうとご講演され、秋田の地域社会における現状について、そしてこれまでに以上に女性が地域で活躍する為の多くのヒントをお話しくださしました。

第2部のグループワークでは、「女性自治会役員の必要性を伝えよう!」というテーマで、4回の育成講座から出てきた課題等を取り入れながら、直ぐに地域で活用できる方法やキャッチコピーについてグループごとに検討しました。麓さんのご講演内容も受け、更に積極的に具体的な話し合いが各グループで行われ、参加者の方からは「もっと時間が欲しい」「参考になることが多くあった」などの感想が寄せられました。

4回の育成講座や養成塾については1月に開催(予定)の「中央地域連携ネットワーク会議」で実施報告を致します。またその様子はセンターのホームページ Facebookでも掲載の予定です。

